

Brötchen 10 Stück je 50g

Zutaten:

30g Hanf- oder Lein Mehl

40g Walnussmehl

50g Leinsamen geschrotet

30g Weizenkleie

30g Walnüsse

½ Pck Weinsteinbackpulver

1 Vollei

1 Eiklar

250g Magerquark

1 gestrichenen TL Salz

1,5

gestrichenen TL Erytrit oder anderen Zuckerersatz

Zubereitung:

Mehl, Leinsamen, Weizenkleie, Kerne, Backpulver, Salz und

Zuckerersatz mischen. Quark mit Ei mischen.

Alle Zutaten zu einem Teig kneten. 10 Min ruhen lassen, Backofen auf 200°C

vorheizen. Brötchen aus dem Teig formen 50g abwiegen. Es müssten sich 10 Brötchen aus dem Teig ergeben.

Backpapier auf ein Ofengitter legen, Brötchen drauf und

ca. 25 Minuten bei Ober- Unterhitze backen.

50g= 1 Brötchen:

82 Kcal

2g Kh

7,2g Ew

3,75g Fett